Como me lo quito de la cabeza?.....

EL EJERCICIO DE DESiDEALIZACIÓN

(Hazlo en un cuaderno)

Cada vez que te descubras pensando en esa persona, justificándo o magnificándolo, escribe en un papel y léela en voz alta:

1. La realidad de sus actos:
" [Dí el Nombre de la persona] merece ocupar tanto tiempo mi mente porque.....(describe el motivo o que cosas vivieron, bueno y malo)

2. La distancia de valores:
"su comportamiento y falta de responsabilidad afectiva, me hicieron sentir
(las emociones que sentiste).,,,,,,

3. Escaneo corporal:
"como se siente mi cuerpo, cuando no recibo su atención,
(taquicardia , ansiedad etc)

Regla de oro para el día a día:

Has cuatro respiraciones lentas
imaginate y nombra a esa persona
ahora, preguntate y escribe

¿ Exagero sus virtudes?

¿cuanto tiempo mental le dedìco?

¿Qué creo que necesito de esa persona?.

¿ Tal y como me lo ha demostrado, que puedo esperar de él o ella?.

¿Para qué necesito que una persona con este comportamiento, me elija a mi, teniendo en cuenta que las personas no cambian?

¿Porque evito priorizar aquello que me dolió y lo ùnico que me interesa es que estè conmigo?

¿Porqué intento evitar ver como es realmente?

¿Porqué tengo la esperanza de con conmigo si que va a cambiar?

MINIGUIA

"ESTA MINIGUIA TE VA A AYUDAR A VER A ESA PERSONA CON CLARIDAD"

APUNTA TODO LO QUE TE GUSTARÍA QUE SUCEDA
TAMBIÉN, LO QUE YA TE DEMOSTRÓ QUE NO

LO QUE ME GUSTARÍA	LA REALIDAD
APUNTA EN UN PAPEL ..	Apunta en un papel..

QUE NECESÍTAS O CREES QUE ES LO MEJOR PARA TI?

CADA DIA QUE TE HAGAS ESTAS PREGUNTAS, ESTA PERSONA OCUPARÁ MENOS ESPACIO EN TU MENTE

NO SERÁ DE UN DÍA PARA EL OTRO, SERÁ CUANDO INTERNAMENTE DECIDAS DEJAR DE DARLE PODER SOBRE TI

ANDREA DI GIACOMO

RECUERDA

SI SUFRES,
SI TODO ES CONFUSO,
SI LO QUE SIENTES ES ANSIEDAD,
NO ES AMOR.

SÍ, CUANDO TE DA ATENCIÓN O REAPARECE,
SIENTES UN FUERTE SUBIDÓN; ES DOPAMINA.

SI TE RELACIONAS DESDE LO QUE NECESITAS QUE LA OTRA PERSONA HAGA PARA SER FELIZ,
SI LA SIGUES RETENIENDO DESDE TU ESPERANZA.

SI TE RELACIONAS DESDE LO QUE NECESITAS QUE LA OTRA PERSONA HAGA PARA SER FELIZ,
SI LA SIGUES RETENIEDO DESDE TU ESPERANZA

EES UN TIPO DE APEGO EMOCIONAL.
CARENCIA AFECTIVA

SI NO TE LO PUEDES SACAR DE LA CABEZA,
ES TU SISTEMA NERVIOSO ADICTO A UNA DINÁMICA QUE YA CONOCE DESDE TU INFANCIA Y TODAVÍA NO PUDO SOLUCIONAR.

ANDREA DI GIACOMO